

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

体操・レクリエーション⑩は、12月1日(金)9時より申し込み開始です。

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--|---|-----------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|
| | | | | | 1日 | 2日 |
| 休み | 体操・レクリエーションは裏面参照! ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。 | | | | ★ 布遊びの会 10:30~12:30 ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面 | 終日 カフェタイム |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 休み | カフェタイム | あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 | ※※※※※ 体操① 詳細は裏面 | カフェタイム | おりがみくらぶ 10:30~11:30 | 麻雀の会 10:30~13:30 |
| | ※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面 | カフェタイム | いきいき 栄養講座 14:00~15:30 | ★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00 | 編み物の会 14:00~15:00 | カフェタイム |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 休み | 終日 カフェタイム | あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 | 口腔講座 10:00~11:00 | カフェタイム | ※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面 ★ わくわく絵本絵本読み聞かせの会 14:00~15:00 | ぬり絵の会 10:30~11:30 |
| | | しゃべりば (本人ミーティング) 13:00~14:00 | ※※※※※ 体操④ 詳細は裏面 | ※※※※※ 体操② 詳細は裏面 | 夢見草の会 14:00~15:00 | カフェタイム |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 休み | ★ 布遊びの会 10:30~12:30 | あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 | 終日 カフェタイム | カフェタイム | カフェタイム | 麻雀の会 カフェタイム 10:30-13:30 |
| | ※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面 | 折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~ | | ※※※※※ 体操③ 詳細は裏面 | 編み物の会 14:00~15:00 | ※※※※※ レクリエーション⑩ 詳細は裏面 |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 休み | カフェタイム | あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 | 栄養講座 10:00~11:00 | カフェタイム | 12月29日~1月3日 年末年始のお休み | |
| | ※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面 | 麻雀の会 10:30~13:30 オレンジカフェ 14:00~15:00 | カフェタイム | 介護保険 相談会 14:00~15:00 | | |
| 31日 | | | | | | |

マスク着用・飲み物持参

体操・レクリエーション

※すべて予約制です！※

澤潟先生の体操です
この中から、一つお選び下さい

- ① 健康体操(1) 12月6日(水) 10:00~ 地区区民館・レクルーム
※上履き持参※
- ② すてっぷ体操 12月14日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 12月21日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ④ ほぐレク体操 12月13日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら
- ⑤ いきいき健康体操(新谷先生)
12月4日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2
※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ) ※お持ちの方は5本指ソックスをお持ち下さい
- ゆるらく体操(さくらカフェバージョン) ※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ)※
- ⑥ 12月1日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 12月15日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら
- ⑧ 転ばぬ先の杖体操
12月18日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑨ 体操で養生しよう
12月25日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑩ ねりカフェ 14:00~15:00 デイサービスカルーチェ
12月23日(土) ※『脳トレ』などのレクリエーションを行います。
※上履き持参※

問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311